

体 育 科

できる喜び、つくる楽しさを味わいながら、

夢中で取り組む体育の授業

～かかわり合いながら、分かる・できる・伸びる喜びを共有する授業の展開～

近ごろはやりの「かかわり」というフレーズ。体育科では、このかかわりを「人」「運動の特性」「自分」といった3方向から考えていくこととしました。今年度は「人とかかわり」をテーマに、「集団化・グループ化」といった仲間とかかわり方に重点をおいた学び合いを研究課題とし、特に、個人的競技である器械・陸上運動を中心に、集団演技をつくる（創作）・グループ対抗ゲームで競う（競争）の授業を試みてきました。（体育科主任 渡邊 宏）



1 研究の経緯と今年度の研究の方向

(1) 研究の経緯

本校研究主題『学びに目覚める子供たち』を受け、体育科では、

- ・ どんな課題にも興味や関心を持ち、運動する意欲を持ち続ける子供
- ・ それまでの経験を生かし、新たな課題に果敢に挑戦したり工夫したりしながら、自力で解決していくことのできる子供
- ・ 学習を通して獲得した知識や技能を生活の中にも生かし、進んで運動に取り組む子供

と目指す子供像をとらえ、『できる喜び、つくる楽しさを味わいながら、夢中で取り組む体育の授業』を研究主題に掲げた。研究の初年度である昨年は、ボール運動を中心に運動の特性とのかかわりを意図した「活動を通してつくる手応えを感じる授業」をサブテーマとし、次の手立てのもと実践を重ねてきた。

- (1) つくる意欲を引き出す運動教材と単元構成の工夫
 - ア ゲームを中核においた、つくる意欲を引き出す単元構成
 - イ 運動の特性に触れながら、つくる意欲を引き出す運動教材
- (2) 運動や人とかかわりながら主体的に取り組むための支援
 - ア 友達や運動とかかわりながら学び合う観る活動
 - イ めあてを持って活動に取り組む学習カードの活用

子供の「できそうな気がする」「伸びるかもしれない」といった運動の手応えや実感を大切に、「自分たちに合った運動をつくる」といった運動の学び方

進め方に視点を当てた上記の研究を通して、苦手意識を持った子供たちも、「このルールなら楽しめそう」「こんな工夫もできるのでは」など、自分たちでゲームを工夫しながらつくる楽しさを味わうことができた。また、運動の得意な子供も、「みんなが楽しめた」「友達のこんなよさも見つけられた」などといった仲間とともに活動する喜びを感じることができた。

(2) 今年度の研究の方向

体育科では、子供たちが『夢中で取り組む授業』を目指し、これまでいくつかの実践を試みてきた。その一つとして、昨年は「つくる楽しさを味わう授業」を追究してきたが、2年目である今年度は、もう一つの観点である『できる喜び』に視点をあて主題に迫っていきたいと考えた。この「できる」「伸びる」といった達成感や成気感はそのまま運動の喜び、活動への原動力につながっていくものであるが、共に学び合い、互いの成長を認め合う仲間がそこにいるからこそ、その喜びや意欲は倍加するものと思われる。そこで、副主題を「かかわり合いながら、分かる・

できる・伸びる喜びを共有する授業」とし、器械・陸上運動（関連する基本の運動）に的をしぼって研究実践していくこととした。

また、体力・運動能力の低下、運動の二極化といった現状を踏まえると、本校の体育科でこれまで取り組んできた体力づくりの運動をさらに継続・推進していく手立てを講じていく必要があらうと考えている。

このように体育の授業を通して得る「分かる・できる・伸びる喜び」と、その基盤となる「体力の向上」を培いながら体育科の目指す子供像や全体テーマ『学びに目覚める子供たち』に迫るために、次の2点を研究実践していくこととした。

- (1) かかわり合いを通して個の力を伸ばす、個人的競技の集団化・グループ化
 (2) 自己の体力を知り、自主的・継続的に取り組む体力づくりの運動

2 研究の内容

(1) かかわり合いを通して個の力を伸ばす、個人的競技の集団化・グループ化

本来、器械・陸上運動は個人的競技として扱われることが多いが、集団化・グループ化とすることで、個人の課題の克服・達成、相手との競争といった以外にも別の楽しみ方や、教え合い、補助し合いといった、友達とのかかわりを通した効果的な学び合いも期待できるのではないかと考えた。その際、教える・補助するなどの他者とのかかわりに必要となるものが、自己のそれまでの学習経験や成果である。自分の学びを実感し、それまでの学びの知識や技能がある程度習得されていれば、同じような目標や目的を持った集団を形成した際に、その集団としての課題設定や追究・解決に生かしていくことができる。また、それまで培った自己の学び（知識や技能など）を試したり、発揮したり、応用したりしていくこともできる。このように他とのかかわり合いを通して個の力を高め、伸ばす場として、個人的競技の集団化・グループ化を考えた。

ア 集団・グループの中で個の学びを発揮する単元構成と学習形態

これまでの集団演技を取り入れた器械運動では、初めから「集団ありき」の単元展開の考えが強く、個の力を高めたり、その力を集団の中で生かしたりしていく機会が十分保障されては

（個から集団へ学びをつなげる単元構成）

	個人の学びの時間	集団の学びの時間
器械運動系とその下位教材	<ul style="list-style-type: none"> ・全体の1/2時間程度 ・既習の学習を想起し、自己の技能のレベルをチェックする時間 ・技のコツ、練習方法などの学習を獲得する時間 	<ul style="list-style-type: none"> ・残りの1/2時間 ・集団（ペア）演技づくりの時間
陸上運動系とその下位教材	<ul style="list-style-type: none"> ・1, 2時間程度 ・速さや飛距離などの記録から自己の今の力を知る時間 ・身長や走・跳との相関関係から目標値を換算する時間 ・グループ対抗形式の進め方や得点換算の方法を知る時間 	<ul style="list-style-type: none"> ・測定や競争は個人の活動となるが、それ以外は集団での学び合いの時間

いなかったと思われる。集団の演技づくりにおいて、各自の学びの成果を試したり発揮したりし、互いに積極的にかかわっていくためにも、

個人が学ぶ時間、技能を高める時間を十分確保する必要がある。このように技のコツや練習方法など学びを通して獲得したものを、ペアや集団での演技づくりに生かし、応用していけるよう個から集団への学びへつなげていけるような単元構成とした。

（学習形態の工夫）

一方、個人の記録の更新、他との競争を楽しむ陸上運動においても、グループ対抗形式を取り入れることで、集団内での活動の見取り、教え合いがより一層活性化される。そのためにも各自が単元導入時の力を知り、それをもとにした目標記録を設定する活動を位置付け、その後は、個人の活動を主体としつつもその記録は集団に関与していけるようなグループ対抗での単元展開とする。また、右表のように器械運動では技能等質集団、陸上運動では技能均等グループといった学習形態とすることで、効果的な学び合いにつながっていくと思われる。

器械運動系	<ul style="list-style-type: none"> ・集団内技能等質で男女混合の5～6人とする ・ペアやトリオの場合も技能等質とする ・兄弟ペアの見合いや活動は、課題等質ペアとする
陸上運動系	<ul style="list-style-type: none"> ・できるだけ偶数グループとする ・グループ間能力均等で男女混合とする

イ 互いの学びを生かしながら、個を高める運動教材の工夫

これまでも集団演技やグループ対抗での運動教材は扱ってきたが、今年度は器械・陸上（基本の運動）領域における集団化・グループ化といった運動教材を扱うことから、発達段階に応じた活動、系統性のある教材配列など表のように進めていくことで、子供自身も学年に応じた運動のつながりや教材の発展性を意識して活動できるようにした。

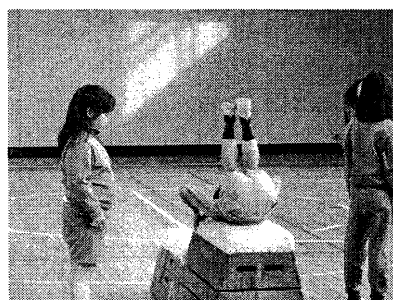
また、集団化・グループ化することで、活動の見取り合い、運動のコツや情報に関する教え合い、伝え合い、技能獲得での補助し合いなど仲間との積極的なかわり合いを図っていけるようにした。

＜陸上運動系領域＞

1～3年	○ 幅跳び、高跳び、ハードル走のアナログ的な運動として川跳び、ゴム跳び、障害物リレーをリレー形式でのグループ対抗ゲームとして扱う
4～6年	○ 個人における目標記録を設定し、その伸び率を点化する個人差に配慮した競争方法を取り入れる ○ 記録や競走の結果から算出される個人の点がグループの得点へ加算されるグループ対抗形式（リーグ戦、トーナメント戦）でのゲームとする

＜器械運動系領域＞

1・2年	○ 鉄棒物語、お話マット：基本的な動きを中心としたペア（演技者と進行者）での創作活動
3・4年	○ ペア（トリオ）鉄棒・マット・跳び箱：2～3人で同調して行う小集団演技（モデルプランから始める）
5・6年	○ シンクロ鉄棒＜5年＞：上る一回る下りる技の組み合わせによる集団演技 ○ シンクロマット＜6年＞：組体操を取り入れ、個人技、集団技の組み合わせによる集団演技 ○ シンクロ跳び箱＜6年＞：縦横双方向、並列数台など連続的にタイミングを合わせて跳ぶ集団演技



＜3年跳び箱遊び＞：ペアによる演技の見合い

ウ 互いの活動を観察し合う認知学習とそれを生かす自己評価

本校体育科では毎時間、学びの過程や活動からの気づき、技能の伸びや成果など、学習を記録する振り返り活動を行ってきた。その中でここ数年は、単元を通して教師の見取る観点（体育の3観点に基づく評価の観点）を学習カードに提示し、単元導入時のオリエンテーションで子供に伝え、その単元での目標を意識した活動を促してきた。

一方、技能に関しては友達活動をを見てアドバイスし合うことを助言してきたが、「上手い」「速い」といった漠然とした見取りになりがちで、友達の運動の何を見ればよいのかが意識されにくかった。

昨年より取り入れてきた認知学習（他者の活動を観察することで、その運動のポイントに気づき、コツをつかむ学習）の考え方をより具体的なものとするために、器械運動や陸上運動など運動者自身が自己評価しにくい技能に関する見取りを、ペアや同グループの者が評価していけるような技能の観点を示したカードを取り入れることとした。

このように、チェックポイントに基づいて友達の運動を観察することで、自分もその運動のポイントに気付くとともに、自身が運動する際にもコツや観点を意識した活動につながるものと思われる。

自分でチェックする技能	①	ハードルとハードルの間を4歩（トン・1・2・3）のリズムで走れる
	②	目標タイムより速く走れた
	③	40m走の同じタイムの人、または自分より速い人と競走して勝てた
	④	遠くからふみきり、できるだけ近くに着地するようにハードルをこえている
友達がチェックする技能	⑤	走る人の正面（ゴール）から見ていて、ふりあげた足のくつの底が見える
	⑥	ハードルをこえる時、ぬき足の目印が見える（ぬき足が直角になっている）
	⑦	ハードルをこえるとき、上半身が前かがみの姿勢になっている
	⑧	ハードルの上、すれすれをこえている

＜5年ハードル走＞：技能チェックカード

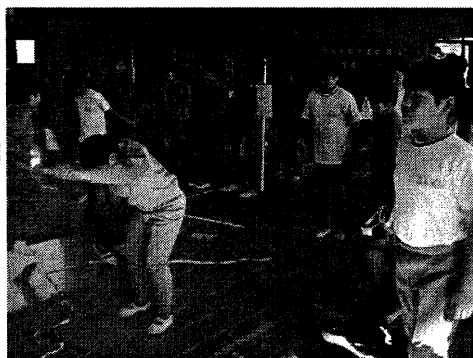
(2) 自己の体力を知り、自主的・継続的に取り組む体力づくりの運動

生涯体育へつなげるためにも、全ての運動の基礎となる体力づくりを今後もより一層進めていく必要がある。自主的な体力づくりを進めていくためにも、子供自身による体力の把握、体力づ

くりの意義や必要性への気付きが欠かせない条件であろう。体育科ではこれまで授業の導入に1分間の体力づくりや基礎感覚を高める補助運動を継続的に行ってきたが、それらの活動を通して子供自身が体力の高まりを手応えとして実感するような手立ては、まだ不十分である。そこで、以下のような活動を通して、自己の体力レベルの把握とその結果に基づく今後の課題を自分自身で立て、自主的・継続的に体力づくりに取り組む子供を育てていきたいと考えた。

ア 自己の体力を知る「体力チャレンジタイム」の活動

本校では週1回の昼休みにロングプレイタイムと称する休み時間が設けられており、子供たちは外遊び、読書、教室でのゲームなど自由に過ごしている。毎月1回、この時間を利用して、「反復横跳び」「幅跳び」「上体起こし」「体前屈」「握力」の5種目の体力テストを3年生以上を対象に自由参加で行っていく。テストの結果を累積していく体力手帳をもとに、記録の伸びや停滞、自己の優れているところや弱い面などを把握することで、体育の時間、休み時間、部活動など様々な体を動かす機会に体力向上への意識を持ちながら、運動する習慣形成を図ることとした。



イ 継続的に取り組む体力づくりの運動

① 器械・陸上運動領域における「1分間体力づくりの運動」(平成15年度より継続)

器械・陸上運動系の種目を扱う際の補助運動として、下表の運動をセットしたサーキット

運動教材	高めたい基礎感覚	セット化される運動					
ハードル走、幅跳び、高跳び	走・跳感覚、リズム感覚、バランス感覚	片足ケンケン	スキップ走	サイドステップ	両足ジャンプ		
マット、跳び箱、鉄棒	腕支持、逆さ感覚、リズム感覚、走感覚	片足ケンケン	手足走り	くも歩き	かえる跳び	両足ジャンプ	

トレーニングを行う。時間内の運動距離を算出することで、記録を累積したり、毎回の伸びを確認したりできるようにする。

② 朝の会を利用した「朝の1分間体操」



朝や帰りの会、授業の合間などに体をほぐしたり、腕や足に多少の運動負荷をかけたりする簡単な体操を、教室で定期的・継続的に行う。それぞれの体操は教室にある椅子や机を利用し、座席を移動しなくてもできるようなものとし、1分間程度の活動とする。扱う体操はバランス感覚、逆さ感覚、腕支持感覚的なものを高める体操、足・腕・腹の筋力を高めるような要素を含んだ体操とし、「1分間体操レシピ」(写真入りマニュアル)として提示し、体力づくりの一環として推進していく。

3 研究の成果と今後の課題

「人とのかかわり」に焦点を当て、個人的競技の集団化・グループ化を器械・陸上運動領域を中心に研究を進めてきた。マットや跳び箱、鉄棒などの器械運動では、友達と技を合わせて行う楽しさやおもしろさを味わうと同時に、タイミングの取り方や技の正確さなどの難しさにも気付くことができた。また、グループ対抗で競い合うハードル走や走り幅跳び、高跳びなどの陸上運動では、友達の活動への活発な見取りや教え合いが見られ、技能や記録の向上を共に喜び合える楽しさも感じられるようになってきた。研究のまとめである次年度は、もう一つの視点である「自分とのかかわり」について研究実践を進めながら、体育科で目指す『学びに目覚める子供たち』に迫っていきたいと考えている。